

Arnica montana (Asteraceae)

Nom commun: Arnica ou Bétoine des montagnes ou encore Tabac des vosges

Origine: commune à toutes les régions montagneuse d'Europe.

Tailles: de 20 à 60 cm (70 max). **Floraison:** de mai à août. **Sol:** sol non calcaire.

Habitat: prairies des montagnes, bois clairs, localement en plaine.

Plante médicinale :

Parties utilisées : le rhizome (la racine) et les fleurs.

Précaution d'emploi : **En usage externe exclusivement. Il vaut mieux l'utiliser sous forme de préparation toute faite.** Très toxique pour les systèmes nerveux, digestif, respiratoire et cardiaque. Il faut **éviter de le mettre directement sur les plaies ouvertes.**

En externe, les seuls effets secondaires peuvent être une irritation ou une inflammation locales surtout chez les personnes allergiques aux astéracées (camomille, échinacée, pissenlit...), ce qui n'est pas très courant.

L'arnica est si efficace et si populaire que son usage immodéré a failli être fatal à la plante.

Aujourd'hui la **cueillette** de l'arnica est **réglementée** en France et en Allemagne : **il faut s'abstenir de la prélever dans la nature.**

Les gels, huiles et pommades à base d'arnica sont utilisés pour traiter :

- les ecchymoses
- les oedèmes
- les contusions
- les douleurs musculaires
- les furoncles
- les piqûres d'insectes
- les jambes lourdes (phlébite superficielle) : une étude en double-aveugle sur 89 personnes a montré qu'un gel d'arnica augmente le tonus veineux, diminue la sensation de lourdeur et les œdèmes.

Il suffit d'étaler le gel ou la pommade en massant doucement. Vous pouvez aussi imbiber une compresse avec de la teinture mère d'arnica pour soigner les bosses, les bleus ou les oedèmes sur les jambes.

Période de récolte : cueillir le rhizome en automne et les fleurs un peu avant leur épanouissement.

Conservation : sécher les rhizomes au soleil et les conserver en récipients fermés. Sécher les fleurs rapidement à l'air et les conserver en récipients analogues, à l'abri de l'humidité et de la lumière.

Mode d'emploi :

Teinture: Laisser macérer pendant 10 jours 20 g de fleurs dans 80 g d'alcool à 70°, puis extraire le jus et filtrer. Conserver dans une bouteille de verre foncé. Appliquer sur les ecchymoses, les distorsions, etc. après avoir dilué en quatre volumes d'eau (c'est-à-dire une cuillerée de teinture' et 4 cuillerées d'eau).

Mixture: Pour les applications sur les traumatismes: 20 g de la teinture précitée, 50 g de glycérine et 60 g d'eau.